

2022年度 名古屋校通学スケジュール

2022年7月1日 更新

マタニティヨガ 16h+試験 ※RYT500加算対象講座				講師:林 真矢 7月土曜開講					
1	240分	マタニティヨガの目的と効果	出産に関わる女性の身体的変化、生理的な変化を知り、妊娠中のヨガの取り入れ方を学びます。	7月23日	土	10:00~14:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 開講時期・曜日等 お問い合わせ・ご要望が ありましたら ヨガ講師まで </div>		
2	240分	妊娠中の体の変化/アーサナ解説	妊娠中の方がクラスに参加する場合、どのような心構えでクラスを進めていくと良いかが分かります。	8月13日	土	10:00~14:00			
3	240分	産後概要/プログラミング解説	妊娠された方が来てから考えている間に合いません！参加したいと言われたときに、寄り添える準備をしておきましょう！	8月27日	土	10:00~14:00			
4	240分	実技試験対策	妊娠された方も安心してクラスにご参加いただけるよう指導の幅を広げたい方にお勧めの講座です。	9月3日	土	10:00~14:00			
5		認定実技試験		9月3日	土	15:00~			



シニアヨガベーシック 16h+試験 ※RYT500加算対象講座				講師:水野 とも 4月木曜開講			講師:本橋 佑美 9月日曜開講		
1	240分	シニアヨガとは(効果・目的)	人の手を借りず、介護なく自立した生活を過ごす寿命=健康寿命。	4月14日	木	10:00~14:00	9月25日	日	10:00~14:00
2	240分	高齢者のストレスに関する症例	寝たきり・認知症・介護の不安を少しでも解消することや、健康寿命が平均寿命に近づいていく方法のひとつが『運動』です。	4月28日	木	10:00~14:00	10月9日	日	10:00~14:00
3	240分	ロコモティブシンドロームとは	ベーシックではシークエンス(決まった動き)の中で、楽しく健康的にカラダを動かしていくことを学習します。	5月19日	木	10:00~14:00	10月23日	日	10:00~14:00
4	420分	シークエンスの練習	学習のペースは『ロコモティブシンドローム』です。	5月26日	木	10:00~14:00	10月30日	日	10:00~14:00
		認定実技試験		6月2日	木	10:00~14:00	11月13日	日	10:00~14:00



シニアヨガアドバンス 16h+試験 ※RYT500加算対象講座				講師:水野 とも 9月火曜開講					
1	240分	シニアヨガとは(復習)	老後は誰もが迎えます。超高齢化社会の昨今、快適な生活を送るには、日常生活の基本動作が一人で自由にできること、ADLの向上が必要です。	9月13日	火	10:00~14:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 開講時期・曜日等 お問い合わせ・ご要望が ありましたら ヨガ講師まで </div>		
2	240分	高齢者がかかえる疾患から見えること	機能解剖学やシニア期における疾患を学習しながら、ヨガを取り入れて健康に過ごせるカラダづくりが提供できるよう、寄り添えるインストラクターを目指します。	10月4日	火	10:00~14:00			
3	240分	運動指導に必要なこと	プログラムは自身で作成し、レッスンが実施できるようになることを目指します。	10月18日	火	10:00~14:00			
4	420分	プログラミングを考える		11月1日	火	10:00~14:00			
		認定実技試験		11月15日	火	10:00~14:00			



小顔フェイシャルヨガ 9h+試験 ※RYT500加算対象講座				未定					
1	180分	小顔フェイシャルヨガの目的と効果・表情筋エクササイズ	表情筋エクササイズを行いながらアーサナを行う。						
2	180分	解剖学(骨格、筋肉)・生理学(肌の構造、内分泌系)	YMC独自のヨガ。しわを取る、小顔になる、血色のよい肌のある肌を作る、などの効果が期待できます。						
3	180分	レッスンプログラミング・レッスン実践	レッスンに小顔フェイシャルヨガを取り入れインストラクターとの差別化になります。						
4	180分	認定実技試験							



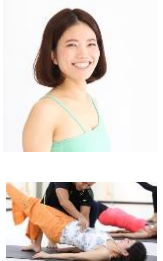
リストラティブヨガ 12h+試験 ※RYT500加算対象講座				講師:林 真矢 6月月曜開講					
1	240分	リストラティブヨガの目的と効果/解剖学	お客様へレッスンを提供できるように、リストラティブヨガの考え方やアプローチ法を学びます。	6月13日	月	10:00~14:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 開講時期・曜日等 お問い合わせ・ご要望が ありましたら ヨガ講師まで </div>		
2	240分	プロップの使い方/プログラミング	体の奥深くから開放感を味わい、完全な深いリラクゼーション状態をつなげていく方法を学んでいきます。	6月20日	月	10:00~14:00			
3	240分	実践ロール/試験対策	忙しい現代人に癒しを与える、やさしいヨガです。	6月27日	月	10:00~14:00			
4	240分	認定実技試験		7月11日	月	10:00~14:00			



キッズヨガ 12h+試験 ※RYT500加算対象講座				講師:白岩由紀子 10月木曜開講					
1	240分	キッズヨガの目的と効果	子どもたちの現状を知り、そこから見てくる課題や、ヨガでは何が出来るかを考えます。	10月27日	木	10:00~14:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 開講時期・曜日等 お問い合わせ・ご要望が ありましたら ヨガ講師まで </div>		
2	240分	プログラミング	心身健やかに育ってもらうために、ヨガにはどんな効果も期待できるのでしょうか？	11月10日	木	10:00~14:00			
3	240分	実践ロール/試験対策	子供についての基礎知識とともに、子ども相手にヨガを伝えるための方法を学びます。	11月17日	木	10:00~14:00			
4	240分	認定実技試験		11月24日	木	10:00~14:00			



ピラティスベーシック 40h+試験 ※RYT500加算対象講座				講師:水野とも 12月日曜開講					
1	240分	ピラティスの概要と基本/姿勢の評価①、基本エクササイズ①②		12月25日	日	10:00~14:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 開講時期・曜日等 お問い合わせ・ご要望が ありましたら ヨガ講師まで </div>		
2	240分	コアコントロール法/トレーニング理論、基本のエクササイズ③		1月15日	日	10:00~14:00			
3	240分	ピラティス用語/コアコントロール法、姿勢評価②		1月22日	日	10:00~14:00			
4	240分	解剖学下肢編/エクササイズ編	ヨガと並び注目を集めている、ピラティス☆メディアにも多く登場するようになり、受けたい生徒さんも増えています。	2月5日	日	10:00~14:00			
5	240分	解剖学上肢編/エクササイズ編	ピラティスでは一つ一つの筋肉を意識して使っていきます。	2月19日	日	10:00~14:00			
6	240分	レッスン構成/キューイングの練習、ロープレ	ヨガでは、緩めていく要素が強いです。ピラティスでは使う意識を高めます。また、ピラティスでは大きな動きで鍛えるのではなく、細かな動きの中で体の深部・インナーマッスを強化していきます。	2月26日	日	10:00~14:00			
7	240分	トレーニング理論/ロープレ	繊細な動きの説明や身体の使い方を指導できる知識と技術を学んでいきます。	3月12日	日	10:00~14:00			
8	240分	改善プログラム/ロープレ		3月19日	日	10:00~14:00			
9	240分	ロープレ60分		4月2日	日	10:00~14:00			
10	240分	試験対策と復習		4月16日	日	10:00~14:00			
11	240分	認定試験		4月23日	日	10:00~14:00			



お申込み・ご受講のご相談について

YMC名古屋校の「ヨガ講師」へお気軽にお問い合わせ・お声がけくださいませ。
 TEL: 052-581-6477 mail: nagoya@ymc-rise.co.jp



ピラティスアドバンス 24h+試験 ※RYT500加算対象講座			(仮)講師:水野とも 9月曜開講	
1	240分	ピラティスの概要と基本/姿勢の評価①、基本エクササイズ①②		10:00～14:00
2	240分	コアコントロール法/トレーニング理論、基本のエクササイズ③		10:00～14:00
3	240分	ピラティス用語/コアコントロール法、姿勢評価②		10:00～14:00
4	240分	解剖学下肢編/エクササイズ編		10:00～14:00
5	240分	解剖学上肢編/エクササイズ編		10:00～14:00
6	240分	レッスン構成/キューイングの練習、ロープレ		10:00～14:00
7	240分	認定試験		10:00～14:00

開講時期・曜日等
お問合せ・ご要望が
ありましたら
ヨガ講師まで



産後ケアトレーニング 16h+試験 ※RYT500加算対象講座			講師:水野とも 4月水曜開講	
1	240分	産後ケアトレーニングの目的/呼吸法	4月20日	水 10:00～14:00
2	240分	解剖学/トレーニング概要	4月27日	水 10:00～14:00
3	240分	トレーニング実践/実技試験対策	5月11日	水 10:00～14:00
4	240分	トレーニング実践/実技試験対策	5月25日	水 10:00～14:00
5	240分	認定実技試験	6月1日	水 10:00～14:00

開講時期・曜日等
お問合せ・ご要望が
ありましたら
ヨガ講師まで



ヨガと生理学 12h ※RYT500加算対象講座			未定	
1	240分	運動生理学とは		
2	240分	筋収縮とエネルギー		
3	240分	運動と呼吸		
4	240分	肥満のメカニズムとヨガ		

開講時期・曜日等
お問合せ・ご要望が
ありましたら
ヨガ講師まで

ヨガリフレクソロジー 16h+試験 ※RYT500加算対象講座			未定	
1	240分	リフレクソロジーとは、歴史・なぜ足を揉む必要があるのか?		
2	240分	射区とは、足裏から見る体のサイン、施術禁忌事項・注意事項		
3	240分	プログラミング作成		
4	240分	ロープレ練習(実技試験練習)/実技試験		

開講時期・曜日等
お問合せ・ご要望が
ありましたら
ヨガ講師まで

お申込み・ご購入のご相談について

YMC名古屋校の「ヨガ講師」へお気軽にお問合せ・お声がけくださいませ。
TEL: 052-581-6477 mail: nagoya@ymc-rise.co.jp

